

## **ABS: Alle Bewegten Sich an der Augusta-Bender-Schule**

Diesjähriger Sport- und Fitnessstag bietet wie immer vielfältige Aktivitäten

Seit vielen Jahren findet in den letzten Schulwochen vor den Sommerferien der Sporttag der Augusta-Bender-Schule statt – für viele Schülerinnen und Schüler ist dieser Schultag ganz klar „der beste des Jahres“. Auch in diesem Jahr bekamen die Schülerinnen und Schüler im Rahmen eines vielfältigen Angebots die Möglichkeit, nach ihren individuellen Neigungen unterschiedlichste Sportangebote auszuprobieren – an fünf verschiedenen Sportstätten konnten 12 verschiedene Sportarten erprobt werden. Dabei reichte das Angebot von Krav Maga (Selbstverteidigung) bis World-Jumping. Dokumentiert wurden alle Aktivitäten von einer Pressegruppe aus Schülerinnen und Schülern der ABS.

OStD'in Renate Görtlitz leitete den Tag mit einigen Grußworten ein und stellte dabei besonders die Einheit von Körper, Geist und Seele heraus. Neben den positiven Effekten des Sports für Körper und Gesundheit seien insbesondere die gemeinsam erlebten und geteilten Emotionen erstrebenswert. Unter dem Motto „Freude und Spaß“ schickte sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter in einen sportlichen Tag.

Peter Röth und sein Team des TC Neckarelz coachten angehende und bereits fortgeschrittenere Tennisspieler. Hier lautete das Motto: Spaß, Satz und Sieg. Um Schnelligkeit und Konzentration ging es auch bei Krav Maga – einem modernen, israelisches Selbstverteidigungssystem. Unter der Leitung von Derya Durdu wurde fleißig geübt. Bewusste Körperwahrnehmung wurde im Yoga-Kurs – angeleitet von zwei Schülerinnen der ABS – geschult. Beim Airtrack konnten wiederum bewegungswütige Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter der professionellen Aufsicht von Thomas Busch (TV Mosbach) Rollen, Sprünge und Überschläge ausprobieren und ihren Wagemut unter Beweis stellen. Ähnlich sah dies beim World Jumping unter der Leitung von Lara Bangert aus. Ballkontrolle und Teamgeist standen beim Fußball im Mittelpunkt (Leitung: Jan Dietrich, FC Walldorf und Manuel Müller, FC Waldbrunn). Krafttraining war indes unter der Anleitung von StR Robert Sedlar-Gregor im Kraftraum der LES angesagt. Beim Angebot Dance Aerobic (Leitung: Cristina Gramlich) kamen Tanzfreudige voll auf ihre Kosten. Außerdem bekamen die Schülerinnen und Schüler einen Einblick in Fight Sports, ebenfalls angeleitet von Cristina Gramlich. Einige Sportangebote fanden darüber hinaus außerhalb der Sporthalle statt: so gab es eine Kanufahrt, unter der Leitung von StR Hans Ruppl auf dem Neckar und eine Radtour, angeführt von TOL'in Margit Florus-Fischer und TOL'in Ursula Haag. Der Regen bot dabei eine willkommene Abkühlung und tat der Motivation keinen Abbruch. Ein besonderes Highlight war in diesem Jahr der erstmals angebotene Schnupperkurs im Kajak, der am Bootshaus des Kanu Club Forelle in Neckargerach (KCF) stattfand und von der Wildwassergruppe des DAV Heilbronn (Ortsgruppe Mosbach) und dem KCF Neckargerach organisiert und unterstützt wurde.

Abgerundet wurde der Vormittag durch abschließende Präsentationen in der Sporthalle der LES. Dabei konnten über den Vormittag erarbeitete Darbietungen unterschiedlicher Gruppen bestaunt werden. Applaus war hier bei allen Auftritten garantiert. Äpfel mit Biss als gesunden Snack steuerte die Firma Gätschenberger aus Katzental bei. Trotz der Wetterlage war der Sporttag auch in diesem Jahr ein voller Erfolg. Alle Beteiligten genossen die ausgiebige Bewegung und hatten ausreichend Gelegenheit, in neue Sportarten hineinzuschnuppern. Besonderer Dank geht an alle Helferinnen und Helfer sowie Lehrerinnen und Lehrer, die an der Durchführung des diesjährigen Sporttages beteiligt waren. Wie immer hatte Sportlehrerin OStR'in Susanne Zimprich diesen ereignisreichen Tag für die Schülerinnen und Schüler der Augusta-Bender-Schule mit viel Engagement reibungslos organisiert.

BU: Ein Schnupperkurs im Kajak fand am Bootshaus des KCF Neckargerach statt